平成２６年度　　１１ 月　　# 学校給食献立予定表　　佐世保市立Ａブロック小学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） １群 たんぱく質	２群 カルシウム	体の調子を整える（緑） ３群 緑黄色野菜	４群 その他の野菜	熱や力になる（黄） ５群 炭水化物	６群 脂質	エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
４ （火）	あきのかおりごはん　ぎゅうにゅう すましじる すりみあげ　あまずきゅうり	とりにく　あぶらあげ とうふ　かまぼこ すりみあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しめじ　しいたけ たまねぎ きゅうり	こめ さつまいも さとう	あぶら	634 kcal 22.9g	くだもの
５ （水）	ごはん　ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに こまつなのじゃこいため	とうふ ミートボール	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな きぬさや	たまねぎ しいたけ　しめじ キャベツ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	626 kcal 25.5g	いも
６ （木）	コッペパン　ぎゅうにゅう やさいラーメン りんかけだいず　みかん	やきぶた だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし　たまねぎ キャベツ　たけのこ きくらげ　みかん	コッペパン ラーメン　さとう かたくりこ	ごま	628 kcal 28.4g	かいそう
７ （金）	むぎごはん　ぎゅうにゅう みそしる いわしのうめに　きんぴら	あぶらあげ　みそ いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ　だいこん えのきたけ ごぼう	こめ　むぎ さとう	あぶら	622 kcal 23.4g	にゅうせいひん
１０ （月）	たまごパン　ぎゅうにゅう カレービーンズ コールスローサラダ　ミニチーズ	ぶたにく だいず　いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ　グリンピース キャベツ とうもろこし	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	620 kcal 27.2g	きのこ
１１ （火）	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる　なっとう きりぼしだいこんのいために　りんご	たちうおだんご なっとう さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ ゆでぼしだいこん　こんにゃく りんご	こめ さとう	あぶら	605 kcal 24,.3	たまご
１２ （水）	ごはん　ぎゅうにゅう ちくぜんに ひょっつるのすのもの　みかん	とりにく	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん いんげん	ごぼう　こんにゃく れんこん　しいたけ きゅうり　みかん	こめ さといも さとう　はるさめ	あぶら ごま	645 kcal 20.1g	さかな
１３ （木）	こめこパン　ぎゅうにゅう イタリアンスープ ししゃもフリッター　ほうれんそうのソテー	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ こもちししゃも	にんじん ほうれんそう 黄パプリカ	たまねぎ レタス とうもろこし	こめこパン パンこ	あぶら	594 kcal 25.0g	まめ
１４ （金）	ごはん　ぎゅうにゅう さつまじる さばのしおやき　ゆかりあえ	とりにく あつあげ　みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん　こんにゃく しょうが はくさい	こめ さつまいも		637 kcal 25.5g	くだもの
１７ （月）	しょくパン　ぎゅうにゅう せんぎりやさいのスープ チーズポテト　りんご	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ セロリー りんご	しょくパン じゃがいも	バター	587 kcal 23.2g	やさい
１８ （火）	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる シイラのフライ　ゆでキャベツ　ソース	とりにく あぶらあげ シイラ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう　こんにゃく しいたけ キャベツ	こめ さとう パンこ　こむぎこ	あぶら	649 kcal 27.0g	いも
１９ （水）	ごはん　ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいこんのべっこうに すみそあえ　みかん	ぎゅうにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん　こんにゃく きゅうり みかん	こめ さとう	あぶら ごま	639 kcal 20.8g	まめ
２０ （木）	みかんパン　ぎゅうにゅう ごもくうどん ブロッコリーのごまドレッシングあえ	とりにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	みかんパン うどん さとう	あぶら ごま	580 kcal 23.6g	やさい
２１ （金）	チキンカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） はくさいサラダ　よしいメロン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　グリンピース りんごピューレ　はくさい きゅうり　メロン	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	682 kcal 20.2g	たまご
２４ （月）	振替休日								
２５ （火）	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに さんまのみぞれに　かおりあえ	あいびきにく さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	697 kcal 25.0g	やさい
２６ （水）	ごはん　ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ とうふとぶたにくのｵｲｽﾀｰｿｰｽいため	たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ とうもろこし たけのこ	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	598 kcal 23.5g	くだもの
２７ （木）	はちみつパン　ぎゅうにゅう さつまいもシチュー だいこんサラダ　バナナ	ベーコン	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん　きゅうり バナナ	はちみつパン さつまいも さとう	あぶら	635 kcal 20.0g	さかな
２８ （金）	だいずいりひじきごはん　ぎゅうにゅう うおそうめんじる あつやきたまご　かぶのすのもの	とりにく　だいず あぶらあげ うおそうめん　たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ かぶ	こめ さとう	あぶら	594 kcal 25.0g	やさい

＊献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

＊学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

《佐世保市産》
精白米・牛乳・煮干し・れんこん・さつまいも・パセリ・レタス・ほうれん草・だいこん・吉井産メロン

《長崎県産》
キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・はくさい・葉ねぎ・かぶ・生しいたけ・えのきたけ・みかん

＊毎月１９日は食育の日です。世知原のだいこんを使用した「だいこんのべっこう煮」と、西海みかんの実施を予定しています。

歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ　・歯みがきはめんどうだからしない　・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

１１月１９日(水)から２５日(火)は、**「長崎県地場産物使用推進週間」**です。

住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といいます。

地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。

また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

平成２６年度　　**１１ 月**　　# 学校給食献立予定表　　佐世保市立Ａブロック中学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） １群 たんぱく質	 ２群 カルシウム	体の調子を整える（緑） ３群 緑黄色野菜	 ４群 その他の野菜	熱や力になる（黄） ５群 炭水化物	 ６群 脂質	エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
４ （火）	秋の香りごはん　牛乳 すまし汁 すりみあげ　甘酢きゅうり	とり肉　油あげ 豆腐　かまぼこ すりみあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しめじ　しいたけ たまねぎ きゅうり	米 さつまいも 砂糖	油	741 kcal 25.8g	果物
５ （水）	ごはん　牛乳 豆腐の中華煮 小松菜のじゃこ炒め	豆腐 ミートボール	牛乳 しらすぼし	にんじん 小松菜 きぬさや	たまねぎ しいたけ　しめじ キャベツ	米 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	794 kcal 31.3g	いも
６ （木）	コッペパン　牛乳 野菜ラーメン りんかけ大豆　みかん	やきぶた 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし　たまねぎ キャベツ　たけのこ きくらげ　みかん	コッペパン ラーメン　砂糖 かたくり粉	ごま	741 kcal 33.9g	海そう
７ （金）	麦ごはん　牛乳 みそ汁 いわしの梅煮　きんぴら	油あげ　みそ いわし さつまあげ	牛乳	葉ねぎ にんじん	たまねぎ　大根 えのきたけ ごぼう	米　麦 砂糖	油	780 kcal 28.2g	乳製品
１０ （月）	たまごパン　牛乳 カレービーンズ コールスローサラダ　ミニチーズ	ぶた肉 大豆　いんげんまめ ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ　グリンピース キャベツ とうもろこし	たまごパン じゃがいも 砂糖	油	815 kcal 35.8g	きのこ
１１ （火）	ごはん　牛乳 つみれ汁　納豆 切干大根のいため煮　りんご	たちうお団子 納豆 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ゆでぼし大根　こんにゃく りんご	米 砂糖	油	750 kcal 28.2g	卵
１２ （水）	ごはん　牛乳 筑前煮 ひょっつるの酢の物　みかん	とり肉	牛乳 ひょっつる	にんじん いんげん	ごぼう　こんにゃく れんこん　しいたけ きゅうり　みかん	米 さといも 砂糖　はるさめ	油 ごま	809 kcal 24.2g	魚
１３ （木）	米粉パン　牛乳 イタリアンスープ ししゃもフリッター　ほうれん草のソテー	たまご ベーコン	牛乳 こなチーズ こもちししゃも	にんじん ほうれんそう 黄パプリカ	たまねぎ レタス とうもろこし	米粉パン パン粉	油	776 kcal 32.0g	豆
１４ （金）	ごはん　牛乳 さつま汁 さばの塩焼き　ゆかりあえ	とり肉 厚揚げ　みそ さば	牛乳	にんじん 葉ねぎ	大根　こんにゃく しょうが 白菜	米 さつまいも		807 kcal 31.5g	果物
１７ （月）	食パン　牛乳 せんぎり野菜のスープ チーズポテト　りんご	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ セロリー りんご	食パン じゃがいも	バター	727 kcal 28.1g	緑黄色野菜
１８ （火）	ごはん　牛乳 とりごぼう汁 シイラのフライ　ゆでキャベツ　ソース	とり肉 油あげ シイラ　たまご	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう　こんにゃく しいたけ キャベツ	米 砂糖 パン粉　小麦粉	油	817 kcal 33.1g	いも
１９ （水）	ごはん　牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 すみそあえ　みかん	ぎゅう肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	大根　こんにゃく きゅうり みかん	米 砂糖	油 ごま	798 kcal 25.3g	豆
２０ （木）	みかんパン　牛乳 五目うどん　ヨーグルト ブロッコリーのごまドレッシングあえ	とり肉 かまぼこ さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	みかんパン うどん 砂糖	油 ごま	822 kcal 33.0g	その他の野菜
２１ （金）	チキンカレー　牛乳 （麦ごはん） 白菜サラダ　吉井メロン	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　グリンピース りんごピューレ　白菜 きゅうり　メロン	米　麦 じゃがいも 砂糖	油	863 kcal 24.6g	卵
２４ （月）	振替休日								
２５ （火）	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さんまのみぞれ煮　かおりあえ	あいびき肉 さつまあげ さんま	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油	917 kcal 32.4g	その他の野菜
２６ （水）	ごはん　牛乳 とうもろこしのスープ 豆腐とぶた肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め	たまご ぶた肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ とうもろこし たけのこ	米 かたくり粉 砂糖	ごま油	756 kcal 28.7g	果物
２７ （木）	はちみつパン　牛乳 さつまいもシチュー 大根サラダ　バナナ	ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ 大根　きゅうり バナナ	はちみつパン さつまいも 砂糖	油	790 kcal 24.4g	魚
２８ （金）	大豆いりひじきごはん　牛乳 魚そうめん汁 厚焼卵　かぶの酢の物	とり肉　大豆 油あげ うおそうめん　たまご	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ かぶ	米 砂糖	油	721 kcal 29.7g	緑黄色野菜

＊献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

＊学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

《佐世保市産》
精白米・牛乳・煮干し・れんこん・さつまいも・パセリ・レタス・ほうれん草・大根・吉井産メロン
《長崎県産》
キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・白菜・葉ねぎ・かぶ・生しいたけ・えのきたけ・みかん

＊毎月１９日は食 育の日です。世知原の大根を使用した「大根のべっこう煮」と、西海みかんの実施を予定しています。

１１月１９日(水)から２５日(火)は、**「長崎県地場産物使用推進週間」**です。
住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といいます。
地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があり
また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史
知ることにもつながります。